

# 参加者の声

今年度から始まった新しい教室やリフレッシュされた教室もあり、ひとりの方が多くの教室に参加される方もおります。これを機会に体験されてみてはいかがでしょうか？

■は申し込み人数

月

太極拳教室

現在20名

午前11:00~12:00

新しい人も加わり、みんな仲良く交流を深めています。

エアロ&ステップエクササイズ

午後7:30~8:30 現在22名

熱気ムンムン!毎回楽しいステップで気持ちの良い汗をかかせていただいています。

火

ナイト・ヨガ教室

現在9名

午後7:30~8:45

先生の指導が気に入って参加しています。もっと参加者が増えてほしい!!

水

デイ・ヨガ教室

現在13名

午前10:00~11:15

男性も新たに加わり男女関係なく気軽に参加できます。もっと増えてほしいですね。

スローエアロビクス教室 現在34名

午前10:30~11:30

懐かしい曲に合わせ、和気あいあい楽しく参加させていただいています。

ファン!フィットネス

現在24名

午後2:00~3:00

毎年仲間が増えてうれしいです。骨密度が上がって薬不要になりました!

マシントレーニング教室

現在12名

午後7:30~8:45

作成されたメニューをアドバイスを受けながらできるので継続は大事ですね!

木

朝マシントレーニング教室

現在7名

午前10:00~11:15

身体の弱いところを少しでも強くなれるように頑張ります!老若男女参加中!

ラージボール卓球教室

現在21名

午後1:00~3:00

初心者ですが皆さんスタミナがあって、びっくり。疲れますが楽しいです!

金

シルバー運動教室

現在18名

午前10:00~11:30

脳トレがなかなかできず変な汗をかきつつ、新しい仲間と楽しく参加しています!

土

親子運動・遊び地域体験教室

現在5組

午前10:00~12:00

昨年に引き続き、様々な運動を親子で体験できるのがうれしいです。

バランスボール&バレトン教室

現在9名

午後7:00~8:00

ストレッチで身体すみずみまで伸ばしてスッキリ!もっと続けてほしい!!(祈)

詳しくは、ホームページまたは電話でお問い合わせください。



スポーツクラブのしろ

TEL 0185-88-8454 / FAX 0185-88-8526

<https://www.noshiro-sports.info/club/>